

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Улыбка» муниципального образования Красноперекопский район
Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБДОУ «Улыбка»

Протокол от «___» _____ 2022 № _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

Н.В. Венгерова
Приказом от «___» _____ 2022 № _____

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЗДОРОВЕЙКА»

**(ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ХАТХА-ЙОГИ И ФИТБОЛА)**

СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Категория обучающихся.....	4
1.3. Режим занятий.....	4
1.4. Объем программы, срок освоения.....	4
1.5. Учебный план.....	6
1.6. Содержание учебного плана.....	8
1.7. Формы итоговой (промежуточной) аттестации.....	10
1.8. Планируемые результаты.....	11
Приложение	
1. Диагностика физического развития.....	12

1.1. Пояснительная записка

1.2.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления:

- массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- упражнения для дыхания;
- пластические этюды;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- упражнения в парах;
- игровые элементы;
- упражнения для растяжки;
- упражнения суставной гимнастики;
- подвижные игры.

Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги и футбола» (далее - Программа) разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста.

Образовательная деятельность направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания.

Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционных форм хатха-йоги и футбола.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в оздоровительной гимнастике основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Отличительной особенностью данной программы является включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки).

Большинство упражнений естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых сказочных образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

1.2. Категория обучающихся

Программа предназначена для занятий с воспитанниками 4 - 7-летнего возраста.

Программа разработана на 3 возрастные группы:

- средняя группа (4-5 лет);
- старшая группа (5-6 лет);
- подготовительная группа (6-7 лет).

Наполняемость учебных групп – от 15 до 20 человек.

Набор воспитанников в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу, на основании письменного заявления родителей.

Набор проводится в августе - сентябре. Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

1.3. Режим занятий

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы направленные на расширение кругозора в области оздоровительной физической культуры, изучения комплекса упражнений. В практической части изучаются комплексы йогических асан, практические навыки здорового образа жизни по фитболу.

Общее время образовательной деятельности делится на практическую и методическую работу.

Практическая и методическая работа проводится 3 раза в неделю (понедельник, среда, четверг).

Программа реализуется на русском языке. Программа носит развивающий характер.

1.4. Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы — 9 месяцев (01.09.2022-31.05.2023 гг.).

Количество рабочих недель – 36.

Форма обучения: очная.

Общий объем времени 162 часа (средняя группа – 34 часа, старшая группа – 52 часа, подготовительная группа – 76 часов). Время на освоение программы определяется в академических часах.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- средняя группа (4-5 лет) - 1 раз в неделю 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут;
- подготовительная группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 минут.

Форма работы	Возраст		Количество во НОД в неделю	Дни недели	Продолжительность НОД в неделю	Количество во НОД за 9 месяцев	Продолжительность НОД
Занятия проводятся по группам	Средняя группа (4-5 лет)	Практическая работа	1 раза	среда	20 минут	36	12 часов
		Методическая работа	1 раза	среда	30 минут	36	22 часа
	Старшая группа (5-6 лет)	Практическая работа	2 раза	понедельник/четверг	50 минут	72	30 часов
		Методическая работа	1 раза	понедельник	30 минут	36	22 часа
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Практическая работа	3 раза	понедельник/среда/четверг	1 час 30 минут	108	54 часа
		Методическая работа	1 раза	четверг	30 минут	36	22 часа
ВСЕГО на 3 группы						216 занятий (практических)	162 часа

Начало образовательной деятельности (практическая работа) во второй половине дня с 16.00 и 16.30.

Форма работы	Дни недели	Время занятий			Группы
		Методическая работа	Практическая работа		
Занятия проводятся коллективно	понедельник	15.30-16.00	16.00-16.25	16.30-17.00	старшая, подготовительная
	среда	15.30-16.00	16.00-16.20	16.30-17.00	средняя, подготовительная
	четверг	15.30-16.00	16.00-16.25	16.30-17.00	старшая, подготовительная

1.5. Учебный план

Учебный план для воспитанников 4 – 5 лет

Длительность занятия 20 минут

№	Содержание	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Вводное занятие (беседы)	1	1		наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	2	30 минут	1,3	наблюдение
3	Точечный массаж	1		1	наблюдение
4	Асаны	2	30 минут	1,3	наблюдение, диагностика
5	Фитбол-гимнастика	2	30 минут	1,3	наблюдение, диагностика
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	1		1	наблюдение
7	Релаксация	1		1	наблюдение
8	Подвижные игры	1		1	наблюдение
9	Итоговое (открытое) занятие	1		1	Контрольные упражнения, тесты
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Консультация родителей (опросы)	7	5	2	тесты, опросы
3	Отчеты (диагностика)	10	7	3	тесты, диагностика
4	Конкурсы	5	3	2	заявка
ИТОГО		34	17,3	16,3	

Учебный план для воспитанников 5 – 6 лет

Длительность занятия 25 минут

№	Содержание	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Вводное занятие (беседы)	1	1		наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	4	1	3	наблюдение
3	Точечный массаж	2		2	наблюдение
4	Асаны	7	2	5	наблюдение, диагностика
5	Фитбол-гимнастика	6	1	5	наблюдение,

					диагностика
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	2		2	наблюдение
7	Релаксация	2		2	наблюдение
8	Подвижные игры	5	1	4	наблюдение
9	Итоговое (открытое) занятие	1		1	Контрольные упражнения, тесты
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Консультация родителей (опросы)	7	5	2	тесты, опросы
2	Отчеты (диагностика)	10	7	3	тесты, диагностика
3	Конкурсы	5	3	2	заявка
ИТОГО		52	21	31	

Учебный план для воспитанников 6 – 7 лет

Длительность занятия 30 минут

№	Содержание	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Вводное занятие (беседа)	3	2	1	наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	8	1	7	наблюдение
3	Точечный массаж	4		4	наблюдение
4	Асаны	12	2	10	наблюдение, диагностика
5	Фитбол-гимнастика	11	2	9	наблюдение, диагностика
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	5	1	4	наблюдение
7	Релаксация	3,3		3,3	наблюдение
8	Подвижные игры	6	1	5	наблюдение
9	Итоговое (открытое) занятие	1,3		1,3	Контрольные упражнения, тесты
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Консультация родителей (опросы)	7	5	2	тесты, опросы
2	Отчеты (диагностика)	10	7	3	тесты, диагностика
3	Конкурсы	5	3	2	заявка
ИТОГО		76	24	52	

1.6. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана для воспитанников 4-5 лет

№ п/п	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие (беседа)	«Все ребятам надо знать, как по улице шагать»	1	
		Техника безопасности на занятиях		
		Беседа: «Как вести себя на улице»		
		Беседа: «Что делать, когда потерялся?»		
		«Витамины и здоровый организм»		
		«Личная гигиена»		
2	Общеразвивающая гимнастика	Комплекс упражнений без предметов	30 минут	1,3
		Комплекс упражнений с мячом		
		Комплекс упражнений с кубиками		
3	Точечный массаж	Точечный массаж рук		1
		Точечный массаж ног		
		Точечный массаж лица		
4	Асаны	Поза: ребенка, лотоса, зародыша, угла, кошки, горы, бриллианта	30 минут	1,3
5	Фитбол-гимнастика	Упражнения стоя	30 минут	1,3
		Упражнения сидя на мяче		
		Упражнения лежа на коврике, на спине		
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	Упражнение «Ладочки»		1
		Упражнение «Погончики»		
		Упражнение «Насос»		
7	Релаксация	Упражнение «Тишина»		1
		Упражнение «Саморасслабление»		
8	Подвижные игры	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, координации движения		1
9	Итоговое (открытое) занятие	Комплекс упражнений		1

Содержание учебного плана для воспитанников 5-6 лет

№ п/п	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие (беседа)	«Все ребятам надо знать, как по улице шагать»	1	
		Техника безопасности на занятиях		
		Беседа: «Как вести себя на улице»		

		Беседа: «Что делать, когда потерялся?»		
		«Витамины и здоровый организм»		
		«Личная гигиена»		
2	Общеразвивающая гимнастика	Комплекс упражнений без предметов	1	3
		Комплекс упражнений с обручем		
		Комплекс упражнений с мячом		
		Комплекс упражнений с кубиками		
3	Точечный массаж	Точечный массаж рук		2
		Точечный массаж ног		
		Точечный массаж лица		
		Игровой самомассаж		
4	Асаны	Поза: ребенка, лотоса, зародыша, угла, кошки, горы, бриллианта, бегуна, змеи, дерева, прямого угла, головоколенная	2	5
5	Фитбол-гимнастика	Упражнения стоя	1	5
		Упражнения сидя на мяче		
		Упражнения лежа на коврике, на спине		
		Упражнения лежа на коврике, на животе		
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	Упражнение «Ладочки»		2
		Упражнение «Погончики»		
		Упражнение «Насос»		
		Упражнение «Кошка»		
		Упражнение «Обними плечи»		
7	Релаксация	Упражнение «Тишина»		2
		Упражнение «Плывём в облаках»		
		Упражнение «Саморасслабление»		
8	Подвижные игры	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, координации движения, меткости	1	4
9	Итоговое (открытое) занятие	Комплекс упражнений		1

Содержание учебного плана для воспитанников 6-7 лет

№ п/п	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие (беседа)	«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»	2	1
		Техника безопасности на занятиях		
		Беседа: «Как вести себя на улице»		
		Беседа: «Что делать, когда потерялся?»		
		«Витамины и здоровый организм»		
		«Личная гигиена»		
2	Общеразвивающая гимнастика	Комплекс упражнений без предметов	1	7
		Комплекс упражнений с обручем		

		Комплекс упражнений с мячом		
		Комплекс упражнений с гимнастическими палками		
		Комплекс упражнений с кубиками		
3	Точечный массаж	Точечный массаж рук		4
		Точечный массаж ног		
		Самомассаж головы		
		Точечный массаж лица		
		Игровой самомассаж		
4	Асаны	Поза: ребенка, лотоса, зародыша, угла, кошки, горы, бриллианта, бегуна, змеи, дерева, прямого угла, головоколенная, всадника, крокодила, рыбки, солнца, верблюда, воина	2	10
5	Фитбол-гимнастика	Упражнения стоя	2	9
		Упражнения сидя на мяче		
		Упражнения лежа на коврике, на спине		
		Упражнения лежа на коврике, на животе		
		Упражнения лежа на мяче, на спине		
		Упражнения лежа на мяче, на животе		
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	Упражнение «Ладочки»	1	4
		Упражнение «Погончики»		
		Упражнение «Насос»		
		Упражнение «Кошка»		
		Упражнение «Обними плечи»		
		Упражнение «Шаги»		
7	Релаксация	Упражнение «Насос»		3,3
		Упражнение «Кошка»		
		Упражнение «Обними плечи»		
		Упражнение «Саморасслабление»		
8	Подвижные игры	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, равновесия, быстроты реакции, координации движения, меткости	1	5
9	Итоговое (открытое) занятие	Комплекс упражнений		1,3

1.7. Формы итоговой (промежуточной) аттестации

Способы оценки результативности:

- Входной контроль – диагностика уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения;
- Форма текущего контроля – диагностика, зачёты в форме тестов, внутригрупповых соревнований, эстафет;
- Форма промежуточной и аттестации по итогам реализации программы.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет представлены в таблице (приложении 1).

1.8. Планируемые результаты

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-ролевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Описание диагностики

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. (1 сек.=1 баллу) 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<i>Сила мышц рук</i>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах
<i>Техника прыжковых и динамических упражнений на фитолах</i>	Дается 1 упражнение, выполняется только 1 раз	Умение выражено – 3 балла Умение слабо выражено – 2 балла Умение выражено фрагментарно -1 балл Умение не выражено – 0 баллов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576036

Владелец Венгерова Наталия Владимировна

Действителен с 26.05.2022 по 26.05.2023